

只有塑造好自己的灵魂，
才能抵抗住外界的不良诱惑，
才能走出青春期特有的迷惘！
所以，不必埋怨，不必悲叹，学会乐观；
不必感慨，重新再来，塑造真正的灵魂。



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

生命之眼

——如何塑造青春期的灵魂

袁磊◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE



袁磊◎编著



生命之眼

——如何塑造青春期的灵魂

编委会（排名不分先后）

朱丽丽	张加彬	袁磊	温联恩	耿武岭
黄苏涛	刘伟	王军才	邓丽	梁立中
王宏伟	乔素园	余长保	张志英	李楠
汪文琳	张国庆	刘治海	汪本帅	苏畅
李建龙	王国祥			

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命之眼：如何塑造青春期的灵魂 / 袁磊 编著. —北京：中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6552-8

I. 生… II. 袁… III. 青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104334 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 16.5 印张 190 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价：33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

引导青少年做自己灵魂的工程师

“灵魂的工程师”，这曾经是一个对教师的颇为“尊敬”的称呼。工程师这个职业当然是与机器打交道的，制造机器是工程师们的工作。那么，“灵魂的工程师”自然就是将灵魂和拥有灵魂的人当作机器一样来制造的工程师了。

当我们还是小孩子的时候，就已经有“工程师”用“排排坐，吃果果”来初步打磨我们思想的毛坯了。特别是进入青春期时，更是有来自于四面八方的声音，日复一日，年复一年，呕心沥血地塑造我们的思想。其实，能真正塑造完美灵魂的还是自己。那么，该如何塑造自己的灵魂？又该将自己塑造成一个什么样的灵魂呢？是经得起风吹雨打，岁月消磨，或者是经不起岁月长久侵蚀，到后来还是枯物一尊？

一、用精神、美德作根基

“灵魂”是个高深莫测的词，配得上的非人类这种万灵之长莫属。曾经有一位伟人说过：“人生的价值是以思想和行动衡量的，而不是以寿命的长短来衡量的；只为自己而活的人，活得没有丝毫的价值。”这话的确不错，灵魂的价值在于人生的价值。而人生的价值往往体现在精神美德这两方面，这两方面的相互结合就更好地体现了人生的价值与魅力，灵魂的价值和意义也即更深层次地暴露无遗。



二、具有独特的风格

机器的好处是惟命是从，只有控制机器的人才需要脑子，而机器只需要命令。

我们知道，由工程师制造出的机器，进行生产的一个最大特点就是千篇一律，所有的产品拥有同样的尺寸和品质，失去的是个体独特的风格。这就是为什么手工制品要比机械化批量产品昂贵得多的缘故。失去独特风格的产品是令人乏味的东西，失去了个性，失去了独立思考能力的人就无异于一具傀儡了。

只有塑造好自己的灵魂，才能抵抗住外界的不良诱惑，才能走出青春期特有的迷惘！所以，不必埋怨，不必悲叹，学会乐观；不必感慨，重新再来，塑造真正的灵魂。因为你埋下的是什麼，你收获的将还是什麼！

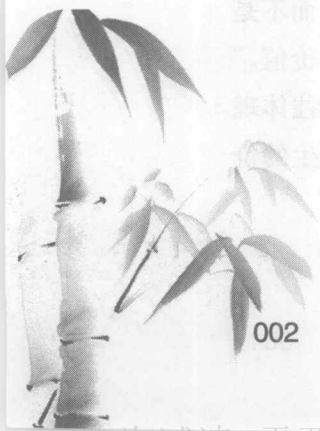
《生命之眼——如何塑造青春期的灵魂》献给处于青春期的你们，它全面叙述青少年成长过程中遇到的各种迷惘，并为之提供了解决的方案。

愿《生命之眼——如何塑造青春期的灵魂》成为青少年与人生、与未来之间沟通的纽带，成为青少年的“心灵指导师”。

《生命之眼——如何塑造青春期的灵魂》不但能够给广大青少年带来福音，也是让父母与老师更加了解孩子的参考读本。如果你不了解你的孩子，你应该读一读，看看在孩子们的内心对未来、对人生的想法和迷惘，从而对孩子进行有针对性的指导。

若木

2009年8月于北京·天通苑



前言

青春期是一个比较敏感的时期。一般来说，十一二岁到二十四岁都可称为青春期。青春期是一个人身体和心理迅速发展的时期。近些年来，随着中国改革开放政策的实施，我国的经济突飞猛进，国力发展迅速，各种新思想和新观念不断冲击着社会，社会环境也日趋复杂，给人们的心理带来了极大的波动，特别是处于青春期的青少年，常常会产生各种困惑和苦恼。

什么样的生活是真正的生活？

什么样的生活才算是幸福的？

什么样的生活才是有价值的？

我应该走什么样的人生之路？

现在的我，是真正的我吗？

你爱的人，想得到的一切都得到了，又能如何？

我的存在在浩瀚的历史长河中真的微不足道吗？

如果有灵魂可以旁观这个世间，会怀疑自己的存在吗？

.....

那么，如何正确地面对这一时期，让自己不再迷惘呢？

做一个有良心的人；做一个有社会责任感的人；做一个热爱生命、热爱生活的人；做一个真正自我的人；更需要做一个塑造自己灵魂的人。



人的一切成功，都基于健康的心理。只要拥有了健康的心理，就是一个大写的人，一个成功的人。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空总会飘来阴云。一个人所做的一切都是你自己决定的，没有救世主给你点燃你在黑暗中前进的明灯，塑造完美的灵魂，才是进行自救的惟一方案。

塑造青春期的灵魂，首先要对生活充满信心。

其实，活着是不需要任何理由的，人生也并不像想像的那么迷惘，不知所措。幸福就在身边，感动就在身边，生活不缺乏感动，不缺乏幸福，只是你还未发现而已。所以，珍重自己的生命，找到自己的步伐，没必要在神的意志下苦行，做自己灵魂的塑造师。

塑造青春期的灵魂，树立奋斗的目标。

人只有自己才能救助自己，人的心灵最需要自我救助。认识自我、寻找自我、实现自我，发现自己的真正使命，创造自己的辉煌人生，树立实现自我价值的目标，让历史来注解人生的真正内涵。记住，你是你自己的心灵导师，是引导你走向光明的指路人。

塑造青春期的灵魂，要接受生活、面对现实、顺应自然。

处于青春期的青少年充满迷惘，是一种很普遍的现象。很多人都经常时不时地会感到，会有一种空虚感和底气不足的怅惘，其中交织着朦胧的战栗、神秘的预感、暗暗的焦虑和莫名其妙的恐慌。然而，我们却不能被此击倒，要在迷惘中奋起，在迷惘中探求人生的意义、价值和前途！



第一章

善待初春情怀，克服交往障碍

当我们迷惘时，初春可以给我们一份洒脱的情怀，能教会我们如何珍惜青春，如何善待人生。

初春的阳光、雨露、燕子等，能让我们感受到自然的美丽，人生的美好。静静地聆听，细细地品味，能让你释然，使你陶醉。初春的情怀同样是这么的美好。青少年的心灵是孤独而浮躁的，青春期的冲动及迷惘也是一种常见的行为，敞开胸怀，以欣赏、淡然的心态看待这一切，从而把自己塑造成一个健康、快乐的人。

1. 情如潮水，如何控制自己 / 002
2. 分手后，擦去伤心泪 / 006
3. 不要过分注意他人评价 / 009
4. 异性交往不等于早恋 / 011
5. 青春期怎样和异性正确交往 / 016
6. 大胆说不，不要委曲求全 / 019
7. 告别青春期的“单相思” / 022
8. 让自己去运动——情绪转移 / 027
9. 什么是真正的青春期友谊 / 030



第二章

修炼美好心态，缔结良好人气

学会控制情绪是我们成功和快乐的关键，学会赞美也是我们搞好人际关系过程中一种很好的互动。

为什么没有同学愿意和你交往？为什么你上台就脸红？为什么你老是猜疑他人？有时连你自己都不知道这么做到底是为了什么。青少年朋友们感情非常丰富，自己是否被别人喜欢，是否被朋友接纳，对他们来说非常重要。然而，对于同学或朋友的言语接纳他们又很敏感、任性，自尊心、好奇心特别强，爱嫉妒他人等又是青春期的少男少女交往过程中普遍存在的问题。

1. 再也不做“含羞草” / 034
2. 猜疑心理，人际交往中的绊脚石 / 039
3. 学会青春期的赞美 / 043
4. 赶走青春期的嫉妒 / 046
5. 青春期不需要虚荣 / 050
6. 赶走压抑，拥有活泼青春 / 053
7. 慷慨大方，拒绝做“小心眼” / 057
8. 诚实，做人之根本 / 061
9. 不要患上“社交恐惧症” / 066
10. 学会放松你的神经 / 069
11. 情绪——你来左右“天气” / 073

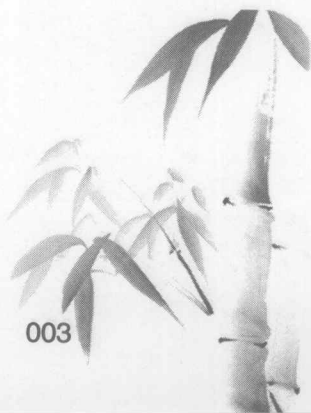
第三章

面对非常恋情，奏出完美乐章

一种特殊的、使少年心动的情——非常恋情，是一种极美的、极纯洁的、极隐蔽的情感。

青少年时代，充满了童话故事。对自己崇敬、依恋、信赖的人往往会有一种莫名的喜爱和迷恋，对方的学识、风度、口才、衣着乃至一举一动都会牵动少年的情愫。比如，对教师的迷恋，恋父、恋母情结。这是一种正常的现象，如果我们懂得珍惜，珍惜这份不是爱情的、纯洁的真情，它将永远是一份藏在我们少年梦中最多彩、最深情的篇章！

1. 谈恋爱错了吗 / 078
2. 揭密青春期男孩的“恋母情结” / 082
3. 我是同性恋吗 / 085
4. 解开青春期“牛犊恋”之迷 / 088
5. 迷上了自己的老师 / 093



第四章

学会自我保护，避免身心受害

社会环境复杂多变，面对形形色色的人和事，具备自我保护的能力和意识，是青少年身心健康发育的关键。

处于青春期的青少年，由于生理发育和心理发展的急剧变化，不可避免地会对一些事情感到困惑。但是，如果缺乏分辨力，或是被表面现象所迷惑，缺乏自我保护的意识和能力，就可能被社会上负面的东西欺骗或侵蚀，使犯罪分子乘虚而入。

1. 如何避免性侵犯、性骚扰 / 098
2. 青春期学会约束自己 / 103
3. 心有韧劲百折不屈 / 106
4. 接到“条子”之后 / 109
5. 走出“网恋情结” / 112
6. 健全身心，学会感恩父母 / 116
7. 不要有青春期的极端行为 / 119

第五章

驱散干扰迷雾，创造价值人生

赫胥黎说：充满着欢乐与斗争精神的人们，永远带着欢乐，
欢迎雷霆与阳光。

处于青春期的少年，时常会感到有一种空虚感和底气不足的
怅惘，其中还交织着朦胧的战栗、神秘的预感、暗暗的焦虑和莫
名其妙的恐慌，感觉自己像掉进了无底的深渊。这是一种正常的
现象，正像郭小川说的那样：“生活真像这杯浓酒，不经三番五
次的提炼，就不会这样可口！”在迷惘中奋起，在迷惘中读书学
习，在迷惘中探求人生的意义和价值。

1. 克服敌对情绪，活出充实自我 / 126
2. 早日驱散“畸形”的性格 / 129
3. 控制自己，战胜愤怒 / 132
4. 如何缓解青春期的叛逆心理 / 136
5. 不要脆弱，失败了从头再来 / 140
6. 处处留心皆学问 / 144
7. 青春期不要自私 / 148
8. 不要依赖，从家的梦幻中醒来 / 152
9. 罗马不是一天建成的 / 156



第六章

透视心的迷朦，解析特殊身心

单纯青春，特别的心态。

几乎每个健全的人都有过迷惘动荡、焦躁不安的青春期，青春期的心是迷蒙的，心态是特殊的。一方面，世界观、人生观尚不成熟，对世间的事物和自身的生理与心理变化缺乏了解和认识；另一方面，又有强烈的自我表现意识，如好逞强、做事鲁莽、不顾后果，逆反心理强烈，对父母或老师有较强的抵触情绪。

1. 月经的烦恼与保健 / 162
2. 因对身体的“陌生”而背上思想包袱 / 166
3. 不要因隆起的胸部而烦恼 / 169
4. 青春恋，青春期蠢蠢欲动的情感 / 173
5. 透视青春期的性冲动 / 176
6. 胡须：男孩的秘密 / 179
7. 性无知不是“纯洁”的青春 / 183
8. 青春期心理问题的根源是缺乏沟通 / 187
9. 青少年最特殊的身心状态——逆反心理 / 192

第七章

把握脚下之路，开拓美好未来

青春的迷惘正是对人生意义的迷惘，对自己“从何处来、向何处去”的迷惘。

吉鸿昌说：“路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。”青少年，对自己的青春都会有不知所措的感受，所体验到的青春的迷惘并不是特殊的风景，而是人性结构中的一个必要的层次，它带给人生以痛苦，但同时也为人生积聚着力量。所以，不必悲叹，学会乐观，不必感慨，路就在脚下，铺下精神和美德，才会塑造真正的灵魂；因为你埋下的是什麼，你收获的还将是什麼！

1. 活在当下，战胜消极 / 198
2. 不要冷漠，勇于接受他人意见 / 201
3. 摆脱青春期的抑郁 / 205
4. 不要自弃，天生我材必有用 / 209
5. 乐观地面对，不要逃避 / 213
6. 把握青春期，战胜厌学 / 217
7. 把握自己，战胜自卑 / 221
8. 青春期不要狭隘 / 226
9. 想做就做，告别懦弱 / 230
10. 保持热忱，使你杰出 / 234
11. 青少年需要正直面对一切 / 237



第一章

善待初春情怀，克服交往障碍



当我们迷惘时，初春可以给我们一份洒脱的情怀，能教会我们如何珍惜青春，如何善待人生。

初春的阳光、雨露、燕子等，能让我们感受到自然的美丽，人生的美好。静静地聆听，细细地品味，能让你释然，使你陶醉。初春的情怀同样是这么的美好。青少年的心灵是孤独而浮躁的，青春期的冲动及迷惘也是一种常见的行为，敞开胸怀，以欣赏、淡然的心态看待这一切，从而把自己塑造成一个健康、快乐的人。

1. 情如潮水，如何控制自己

步入青春期的少男少女们总是会遇到各种各样的生理变化，这些变化往往会让他们感到手足无措。他们在这些生理变化中往往会控制不住自己，特别是当他们遇到感情问题时。青春期的感情当然是不健全的，但这种感情一旦爆发，便会如潮水般涌来，如果处理不好，整个人生都会因此而蒙上一层阴影。

情感来袭，为什么受伤的总是我

例一：

小青是一名高中的女生，她现在因为心中喜欢一个男生而烦恼和忧愁。她是通过上网认识这个男生的，这个男生调皮、仗义，是学校里的“大哥”，可能因为他的性格和她性格中的“叛逆”相吻合，所以，小青很愿意接近他。

其实，小青也不是他的女朋友，但是却莫名其妙地欣赏他，小青担心自己会陷进去无法控制。可遇到难题时，却总会想到他。这个男孩在小青面前表现得太厉害，几乎什么都懂。小青觉得自己无可救药了，小青想控制却总是无法控制，她不知道该怎么办。

例二：

小明是个高中的男孩，他来自农村。农村的孩子总是特别懂事，自从他上高中以来一直努力学习，所以高二进了年级的提高班。

就是在他和他的全家都为此而感到高兴的时候，小明忽然注意到了一个女生，虽说只是一面之交，但小明却“无可救药”般地喜欢上了她。小明想不出为什么会出现这样的情况，他为此感到很苦恼。

感情的冲动使小明上课经常走神，晚上他独自学习时就会想这个女生。小明知道这是不对的，他很多次地告诉自己，应该克制自己的情感，但他却不能让自己把全部精力用到学习上去。他时常自责，非常害怕，因为这些只能让在农村含辛茹苦为自己劳作的父母伤心。

其实处于青春期的少男少女们对异性产生朦胧的好感是很正常的，而相对较弱的自我控制能力使他们即使是在上课的时候，也会让自己的思绪如脱缰的野马一般随意遐想。上面案例中所提到的两位同学的困惑主要是不知道如何去面对自己的感情。实际上，这种感情的萌发并不像有些人所形容的“早恋毁前途”那样可怕。

大部分的青少年都不知道，在遇到感情问题时，越是努力克制其结果往往越是适得其反。既然对异性的关注之心早已产生，就没必要去刻意压抑和否定自己，内心的交战的结果往往是自己打败自己。一心想要忘记恰恰说明你还在惦记着，不能释怀。

面对这种情况，青少年朋友们也不必慌张，以顺其自然的态度接受它即可。理解自己并能坦然面对问题时，心境就会相对平静一些，此时再根据不同的情况去处理那些随情感而生的问题，自然就会轻松许多。

其实，青少年只要记住，自己只是一名应当好好学习的学生，也许就能够释然了。当我们对一个异性产生好感时，我们完全可以了解他、接受他，并努力让对方了解自己、接受自己。只有这样，我们才算是一个称职的学生。但从广义的学习来看，情感方面的经历也是人生必须要上的一课。因此，不应反对青少年在不耽误学习的情况下，与自己产生好感的异性同学交往。在这里，有必要提出一些防治青少年早恋的建议，毕竟，每个青少年都应该把握住自己美好的年华，不要让感情的潮水冲破我们未来的美好。